

日(曜)	献立名			食品名			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
	主食	飲み物	おかず	エネルギーのもとになる 食品(黄)	体をつくるもとになる 食品(赤)	体の調子をととのえる 食品(緑)	
2(月)	ハニートースト (小麦・乳)	牛乳	チキンピーズ(豚) わかめサラダ	パン、マーガリン、 砂糖、はちみつ、 じゃが芋、ごま油	牛乳、ベーコン、 鶏肉、大豆、わかめ	玉ねぎ、にんじん、トマト、枝豆、 キャベツ、きゅうり、コーン	643 26.1
3(火)	節分献立			米、砂糖、でん粉、 こんにゃく、油	牛乳、いわし、豆腐、 みそ、大豆、きな粉	梅、ごぼう、にんじん、大根、 ねぎ、小松菜、しめじ	598 24.3
	ごはん	牛乳	いわしのうめ(魚) ぐさくだんみそする きなこだし				
4(水)	ごはん	牛乳	じゃがいもなまあげのそぼろあえ(揚げ油・豚) かおりづけ	米、じゃが芋、 揚げ油、砂糖、 でん粉、ごま油	牛乳、豚肉、大豆、 生揚げ	にんじん、枝豆、キャベツ、 きゅうり、しょうが	610 19.8
5(木)	ちゅうかどん (鶏卵・豚)	牛乳	青のりポテト ぼんかん	米、油、でん粉、 じゃが芋	牛乳、豚肉、いか、 うずら卵、青のり	しょうが、玉ねぎ、キャベツ、 にんじん、たけのこ、しいたけ、 チンゲン菜、ぼんかん	593 21.8
6(金)	ごもくうどん (小麦・魚)	牛乳	あまからじゃがいも(揚げ油) ゆかりあえ	うどん、砂糖、 じゃが芋、揚げ油	牛乳、鶏肉、油揚げ、 なると、わかめ	にんじん、しいたけ、ねぎ、 キャベツ、きゅうり、ゆかり	588 22.8
9(月)	はちみつパン (小麦)		まめとやさいのクリームに (白いんげん豆・金時豆・小麦・乳) こまつなとわかめのサラダ	パン、じゃが芋、 小麦粉、バター、 油、砂糖、ごま油	牛乳、鶏肉、金時豆、 白いんげん豆、 わかめ	にんじん、玉ねぎ、エリンギ、 枝豆、小松菜、きゅうり、コーン	616 24.2
10(火)	栄和っ子はしの日			米、砂糖、ごま、 でん粉、揚げ油	牛乳、わかめ、 じゃこ、ホキ	小松菜、大根、にんじん、もやし、 コーン	574 21.5
	わかめじゃこごはん (魚・ごま)	牛乳	ホキのあまからソースかけ(魚・揚げ油) ごしきあえ				
12(木)	6年1組のリクエスト献立			米、でん粉、揚げ油、 こんにゃく、 じゃが芋、油	牛乳、鶏肉、豆腐	しょうが、ごぼう、にんじん、 大根、ねぎ、しめじ、清見オレンジ	629 29.6
	ごはん	牛乳	とりのからあげ(揚げ油) けんちんじる きよみオレンジ				
13(金)	6年2組のリクエスト献立(バレンタイン献立)			米、じゃが芋、油、 アレルゲンフリーカレー粉、 砂糖、ごま油、米粉、 粉あめ	牛乳、豚肉、鶏肉、 海藻ミックス、豆乳、 大豆粉	玉ねぎ、にんじん、りんご、 セロリー、にんにく、しょうが、 トマト、きゅうり、大根、コーン	701 20.5
	ハンバーグカレーライス (豚)	牛乳	かいそうサラダ チョコクレープ				
16(月)	こどもパンスライス (小麦)	牛乳	サーモンフライ(魚・小麦・揚げ油) やさいスープ(豚) カップでヤクルト(乳・豚)	パン、パン粉、 小麦粉、揚げ油、 砂糖	牛乳、鮭、ベーコン、 クリーム、全粉乳、 脱脂粉乳、ゼラチン、 寒天、はち餅乳	セロリー、玉ねぎ、にんじん、 キャベツ	669 26.5
17(火)	6年5組のリクエスト献立			米、ごま油、油、 小麦粉、砂糖、 でん粉、もち米粉、 米粉、ごま、ラード、 揚げ油	牛乳、鶏肉、豚肉、 大豆粉、わかめ、 豆腐、いんげん豆、 たけ小豆、小豆	にんじん、玉ねぎ、ピーマン、 キャベツ、にら、たけのこ、 えのき、ねぎ	612 22.7
	チャーハン	牛乳	ぎょうざ(小麦・豚) わかめスープ ごまだんご(ごま・揚げ油・豚)				
18(水)	ごはん・ ごましお(ごま)	牛乳	なまあげのすきやきふう(豚) いそかあえ	米、ごま、じゃが芋、 砂糖、こんにゃく、 油	牛乳、豚肉、生揚げ、 のり	にんじん、玉ねぎ、小松菜、 キャベツ、もやし	631 25.0
19(木)	青森県の郷土料理			米、油、砂糖、 でん粉、米粉、 揚げ油、 南部せんべい(小麦粉)	牛乳、ホタテ、 油揚げ、さば、 鶏肉	にんじん、しめじ、エリンギ、 しょうが、ごぼう、大根、 しいたけ、ねぎ	668 27.9
	ホタテと エリンギのごはん (ホタテ)	牛乳	さばのたつたあげ(魚・揚げ油) せんべいじる(小麦)				
20(金)	ごまとうにゅう たんたんめん (小麦・ごま・豚)	牛乳	キャラメルポテト(さつま芋・乳・揚げ油) ちゅうかあえ	中華麺、ごま油、 ごま、でん粉、 さつま芋、揚げ油、 砂糖、バター	牛乳、豚肉、豆乳、 みそ、わかめ	しょうが、にんにく、にんじん、 たけのこ、しいたけ、ねぎ、 チンゲン菜、小松菜、きゅうり、 大根	685 25.7
24(火)	ごはん	牛乳	ジャージャンどうふ(豚) えのきとわかめのナムル(ごま)	米、油、砂糖、 でん粉、ごま油、 ごま	牛乳、生揚げ、 豚肉、みそ、わかめ	しいたけ、にんじん、ねぎ、 たけのこ、キャベツ、しょうが、 にんにく、もやし、小松菜、 えのき	615 23.9
25(水)	6年3組のリクエスト献立			パン、揚げ油、砂糖、 じゃが芋、油	牛乳、ベーコン、 鶏肉	かぶ、白菜、玉ねぎ、にんじん、 セロリー、キャベツ、きゅうり、 コーン	601 20.2
	まっちゃあげパン (小麦・揚げ油)	牛乳	ボトフ(豚) コールスローサラダ				
26(木)	だいすいり ひじきごはん	牛乳	きびなごのカリカリフライ (魚・魚卵・揚げ油) きりぼしだいこんのみそする	米、油、砂糖、 じゃが芋、でん粉、 米粉パン粉、玄米粉、 揚げ油	牛乳、大豆、鶏肉、 ひじき、油揚げ、 きびなご、豆腐、みそ	にんじん、枝豆、しょうが、 切干大根、ねぎ、えのき、小松菜	592 23.8
27(金)	6年4組のリクエスト献立			スパゲティ、油、 砂糖、バター、 じゃが芋、揚げ油	牛乳、ベーコン、 チーズ、鶏卵、 ホタテ	にんにく、玉ねぎ、エリンギ、 パセリ、キャベツ、きゅうり、 コーン	683 22.6
	カルボナーラ スパゲティ (小麦・乳・鶏卵・ホタテ・豚)	牛乳	フライドポテト(揚げ油) コンサラダ				

※食材等の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

※はしの用意をお願いします。